



**Sonja Stoppacher**

## **Die Nerven liegen blank**

Immer wieder höre ich meine Nerven liegen blank! Ich kann nicht mehr schlafen und wenn ich doch schlafe bin ich am Morgen gerädert und fühle mich als wäre ich von einer Walze platt gedrückt worden. Die Mundwinkel hängen im wahrsten Sinne. Nicht nur im Beruf auch in der Familie gebe ich mein Bestes, und doch immer habe ich das Gefühl es ist alles zu wenig. Dabei ernähre ich mich gesund, bewege mich an der frischen Luft, gehe regelmäßig in ein Sportstudio und so weiter. Morgens brauche ich einen starken Kaffee um auf Touren zu kommen, kann mich schlecht konzentrieren, fühle mich schlapp und auch sonst und überhaupt, nichts klappt so wie es sein sollte. Vor dem Einschlafen grübele ich noch was schief gelaufen ist oder noch schief laufen könnte. Am Morgen sind die ersten Gedanken was ich noch alles zu erledigen habe. Der Tag hat eindeutig zu wenig Stunden!

Vielen von uns geht es so, Beruf und Familie unter einem Hut zu bringen ist nicht immer einfach. Jetzt in dieser Jahreszeit kommt noch die Dunkelheit dazu. Damit wir diesen Spagat leichter schaffen ist es wichtig unseren Nerven Nahrung zu geben. Auffüllen mit Lecithin, B-Vitaminen, Vitamin D, Omega und Spurenelementen. Damit jetzt in dieser Jahreszeit der Winterblues keine Chance hat und unsere Mundwinkel wieder nach oben gehen. Und wir all dem ein Schippchen schlagen. Ich kann leicht austesten, wo man ansetzen muss um wieder in die Kraft zu kommen.

*Eure Sonja*

**Energie**  
*Oase*

**Energetik**  
**Schamanische Arbeit**  
**Seminare**  
**DELTA-Scan-Bioresonanz**

Sonja Stoppacher  
Energetikerin

Tel.: 0664 / 43 84 313

Raas 73 • 8160 Thannhausen

[www.energieoase.or.at](http://www.energieoase.or.at)